



楽しく体操

～ヨガを取り入れた体操～



健やかな毎日を過ごすための身体づくりをしませんか。

クラスは選べる2クラス。

午前クラスと午後クラスがあります！

- ・ **日 時**：4月10日からの隔週火曜日（計20回）
 - ①午前クラス：午前10時～11時30分
 - ②午後クラス：午後1時～2時30分
- ・ **場 所**：エスポアール 第1学習室
- ・ **講 師**：岡嶋 聖子さん（日本ヨガ振興協会）
- ・ **対 象**：市内在住・在職・在学の15歳以上の人20人
- ・ **参加費**：10,000円
- ・ **持ち物**：動きやすい服装・ヨガマット（またはバスタオル）
水分補給のための飲み物
- ・ **申 込**：3月1日～20日に直接窓口または電話
（申込順・申込が10人未満のときは中止）

＜問い合わせ＞

寝屋川市立エスポアール

〒572-0043 寝屋川市錦町21番3号

電話 072-828-4141（担当：松尾）

